



# Меры безопасности при гололеде



## ...чтобы не упасть



При гололеде надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.



Если Вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на него резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.



Не держите руки в карманах.



Равномерно распределяйте вес сумок и пакетов.



Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, немного наклонившись вперед, наступайте на все подошву.



С обледенелых ступенек лучше спускаться, ставя стопу вдоль ступени.

## ЧТО ДЕЛАТЬ...



### ... если вы начинаете падать



Взмахом руки попробуйте помочь себе восстановить равновесие.



### ... в момент падения



Присесть, напрячь мышцы, сгруппироваться – «сжаться в комок», голову втянуть в плечи, руки прижать к бокам, ноги немного согнуть.



Старайтесь упасть на бок. Поворачивайте тело так, чтобы удар о землю пришелся на всю поверхность ягодицы, бедра и согнутой напряженной руки. Это смягчит удар, а напряженный мышечный корсет защитит мышцы от травм.



### ... при неизбежном падении на спину

Прижать подбородок к груди (позволит не стукнуться об лед затылком).

Руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар.

При падении назад не выставляйте руки, иначе рискуете сломать локтевую и лучевую кости, травмировать запястье.

Не падайте на ягодицы – это грозит переломом шейки бедра и травмой копчика.



### ... при падении вперед

Подстрахуйте себя руками, вытянув их вперед и согнув в локтях. К тому же они должны быть напряженными. Благодаря этому при падении Вы не повредите суставы рук.



Старайтесь повернуть таз и ноги на 45° и приземлиться на наружную поверхность бедра.